جمع وإعداد

ام مريم

شيماء بنت فوزي بن سيد

يشمل هذا البحث على:

الاستعداد لرمضان- اغتنام فرص شهر رمضان- ونموذج لبرنامج و يوميات صائم في رمضان:

١- تبشير النبي ﷺ لأصحابه وتهنئته لهم بقدوم شهر رمضان:

كان النبي ﷺ يقول لأصحابه: **"قد جاءكم شهر رمضان شهر مبارك كتب الله عليكم صيامه فيه تفتح أبواب الجنان وتغلق أبواب جهنم وتغل فيه الشياطين، فيه ليلة خير من ألف شهر من حرم خيرها فقد حرم"**، وكيف لا يبشر المؤمن بفتح أبواب الجنان؟! وكيف لا يبشر المذنب بغلق أبواب النيران؟! وكيف لا يبشر العاقل بوقت تغل فيه الشياطين؟! فأي زمان يمر بنا يشبه هذا الزمان، كان بعض السلف يقول إذا دخل شهر رجب **"اللهم بارك لنا في رجب وشعبان وبلغنا رمضان"**.

٢- اختيار الله عز وجل لهذا الشهر ليكون ميقات لنزول كتبه ورسالاته:

فعن واثلة بن الأسقع أن النبي ﷺ قال: **"أنزلت صحف إبراهيم أول ليلة من رمضان وأنزلت التوراة لست مضت من رمضان وأنزل الإنجيل لثلاث عشر مضت من رمضان وأنزل الزبور لثمان عشر خلت من رمضان وأنزل القرآن لأربع وعشرين خلت من رمضان.**

فقد خص الله عز وجل شهر رمضان بنزول الكتب السماوية ومنها أعظم الكتب السماوية وهو القرآن. فقال الله عز وجل: ﴿ڳ ڳ ڳ ڱ ڱ ڱ ڱ ں ں ڻ ڻ ۀ﴾ البقرة: ١٨٥ .

٣- استأثر الله عز وجل بالصيام لنفسه سبحانه من بين سائر الأعمال:

قال الله عز وجل: ﴿كل عمل ابن آدم له إلا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به﴾ ، وقال: ﴿إنه إنما ترك شهوته وطعامه وشرابه من أجلي﴾ ، وقد قال الله عن الصوم أنه لي لأن الصوم لا يقع فيه رياء كما يقع في غيره من العبادات، وأيضاً لأن الإنسان يترك شهوات نفسه الأصلية التي جبلت على الميل إليها (من طعام وشراب وجماع)، فتركها لله عز وجل.

٤- تيسر العبادات والطاعات في هذا الشهر الكريم لعوامل كثيرة منها:

أ – **في رمضان تسلسل الشياطين** (تغل مردة الجن)، ومنها لا شيطان يوسوس للإنسان أو يحاربه، كما ينادي مناد لطالب الخير بأن يقبل في رمضان لعمل الخير وأن يتوقف طالب الشر (المعاصي) عن شره (عصيانه)، فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "**إذا كان أول ليلة من رمضان صفدت الشياطين ومردة الجن وغلقت أبواب النار فلم يفتح لها باب وينادي منادي يا باغي الخير أقبل ويا باغي الشر أقصر**".

ب – **جماعية الطاعة في رمضان** تبعث في النفس نشاطاً وثباتاً، فالناس كلهم صائمون ويجتمعون في صلاة التراويح، والنفس من عادتها أنها تنشط عن المشاركة وتغتر بالكثرة الكاثرة.

جـ- **ميل النفس في هذا الشهر للطاعة**، فمن بركة هذا الشهر إقبال الناس على الخير وبحث الناس عن الخير، وتميل القلوب إلى الدين وتقبل نحو المساجد.

د – **الصيام يضيق مجاري الدم التي هي مجاري الشيطان من ابن آدم** فتسكن بالصيام الوساوس وتنكسر الشهوة والغضب كما يكون الإنسان أكثر اتقاءاً لله عز وجل أثناء الصيام وكل هذه من العوامل التي تيسر وتسهل الطاعات والعبادات في شهر رمضان المبارك.

٥- شهر رمضان تفتح فيه أبواب الجنة وتغلق فيه أبواب النار:

هذه المنقبه لشهر رمضان دون سائر الشهور ومعنى تغلق فيه أبواب النار أي أن جهنم أغلقت أبوابها أيها العصاة فيا أيها العاصي أمامك الفرصة لكي لا تدخل النار بعدما أثقلتك الآثام والمعاصي بأن ترجع إلى ربك وتتوب عن ذنوبك في هذا الشهر الكريم وتغتنم هذا الشهر وتغتنم فرصة من غفران ذنوبك ولو كانت مثل البحر وتعتق من النار كما أن أبواب الجنة مفتحة فهي فرصة حقيقية لترك الإنسان المعاصي ويتوب منها بل ويغتنم ما في هذا الشهر من الخيرات بكثرة الذكر وقراءة القرآن والصلاة والصيام والقيام والصدقة وإفطار الصائمين ومساعدة المحتاجين، فعلى كل عاقل أن يغتنم هذه الفرص حتى يدخل الجنة بل ويرفع درجته فيها بكل هذه الأعمال الصالحة وبقيام ليلة القدر التي قيامها خير من ألف شهر فرمضان يجتمع فيه أمهات الطاعات من صلاة وصيام وزكاة وتلاوة وغيرها، ففرصة أكثر من غيره.

٦- في رمضان أسباب كثيرة لغفران الذنوب والعتق من النار فلله عز وجل في كل ليلة من هذا الشهر عتقاء من النار:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "**من صام رمضان إيماناً واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه**"، وقال صلى الله عليه وسلم: "**من قام ليلة القدر إيماناً واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه**".

فكلها فرص لغفران الذنوب يجب أن نغتنمها، كما أن لله عند كل فطر عتقاء من النار فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "**لله عن كل فطر عتقاء**"، لذلك لما سألت السيدة عائشة رضي الله عنها رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الدعاء الذي تقوله في العشر الأواخر من رمضان فقال: "**قولي: اللهم إنك عفواً كريماً حليماً تحب العفو فأعفو عنا**"، فنسأل الله أن يعفو عنا ويعتق رقابنا من النار.

٧- شهر رمضان فيه ليلة خير من ألف شهر:

وذلك من بركة الله عز وجل ورحمته وإكرامه لهذه الأمة فقد أعطى الله البركة في الأعمال، فالحسنة بعشرة أمثالها وقراءة حرف من القرآن بعشر حسنات وليلة القدر في رمضان خير من ألف شهر، ومعناها أن قيام ليلة أفضل من عبادة بضع وثمانين سنة

وهذه من فضل ورحمة وإكرام الله لعباده، فقال الله عز وجل: **ﭝ ﭞ ﭟ ﭠ ﭡ ﭢ** القدر: ٣ .

٨- سنة الاعتكاف في رمضان تعد بمثابة غرفة عناية مركزة لاستئصال سرطان الذنوب من القلوب:

فللاعتكاف فوائد كثيرة منها الخلوة بالله عز وجل مع التعلق بالله وقطع التعلق بالدنيا أو البشر، جمع شمل القلب بعد أن تشتت في أمور الدنيا، وفيه هجر للذات الدنيا، ففي الاعتكاف الصفاء والسمو الروحي في علاقة الإنسان المسلم بربه وهجر لشهوات الدنيا من النوم والأكل والشراب والجماع، ومخالطة الناس، واللعب واللهو، وفي الاعتكاف فرصة كبيرة لتحقيق صلة العبد بربه، وكل هذه الأمور في حبه ليتطهر العبد من ذنوبه.

٩- الصيام يشفع لأهله يوم القيامة:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "**الصيام والقرآن يشفعان للعبد يوم القيامة، يقول الصيام أي رب منعته الطعام والشهوات بالنهار فشفعني فيه، ويقول القرآن أي ربي منعته النوم بالليل فشفعني فيه، فيشفعان**".

١٠- للصائم فرحتان يفرحهما:

قال النبي صلى الله عليه وسلم: "**للصائم فرحتان يفرحهما إذا فطر فرح بفطره وإذا لقى ربه فرح بصومه**"، ففرحة العبد بفطره لأن النفوس مجبولة على الميل إلى ما يلائمها من مطعم ومشرب ومنكح فإذا منعت من ذلك في وقت من الأوقات ثم أبيح لها في وقت آخر فرحت بإباحة ما منعت منه خصوصاً عن اشتداد الحاجة إليه، فإن النفوس تفرح بذلك طبعاً وأما فرحة العبد عند لقاء ربه فيما يجده عند الله من ثواب الصيام مدخراً فيجده أحوج ما كان إليه، كما قال الله عز وجل: **ﭽ ﮕ ﮖ ﮗ ﮘ ﮙ ﮚ ﮛ ﮜ ﮝ ﮞ ﮟ ﮠ ﮡ ﮢ ﮣ ﮤ ﮥ ﮦ ﮧ ﮨ ﭼ** المزمل: ٢٠ .

١١- لا يرد الله دعوة الصائم حتى يفطر:

قال النبي صلى الله عليه وسلم: "**ثلاث لا ترد دعوتهم: "... ذكر منهم الصائم حتى يفطر**"، لكنه ضعيف. فعندما يدعو الإنسان عند إفطاره في آخر النهار يكون الإنسان في أحسن حالات استشعار الانكسار وإظهار الافتقار ومد يد الضراعة وبظهور الذل والحاجة يستجيب الله دعاء الصائم المسكين.

ثانيا: كيفية الاستعداد لشهر رمضان حتى إذا دخل يستطيع الإنسان أن يغتنم فرصه:

- كلنا يعلم أن شهر رمضان فرصة عظيمة لمن أراد أن تغفر له ذنوبه ولمن أراد أن يحصل قدراً كبيراً من الحسنات التي ترفع درجته في جنة المولى عز وجل.
- ولأن شهر رمضان هو الشهر الجامع لأمهات الطاعات من الصيام وقيام الليل وتلاوة القرآن والذكر والصدقة وإفطار الصائمين والعمرة وغيرها من العبادات والطاعات التي لا تجتمع إلا في رمضان. ففيه من الفرص التي يجب على الإنسان أن يغتنمها والتي ربما لا يجدها في باقي أشهر السنة وربما لا يستطيع الإنسان أن يبلغ أو يدرك رمضان الذي يليه لأن كل منا لا يعرف متى أجله.
- فهذا الشهر فرصة عظيمة لكل عاقل كيس أراد الفلاح في الدنيا والآخرة وبما أن هذا الشهر له هذه الأهمية العظيمة فيجب على كل منا أن يستعد له ويشمر عن ساعده استعداداً له، ولأن كل إنسان لو بدأ في عمل هذه الطاعات والعبادات مع بداية دخول شهر رمضان الكريم فإنه ربما يقصر في أداء هذه العبادات على أكمل وجه ومن ثم ربما تضيع منه فرص وتذهب منه غنائم هذا الشهر وذلك لأن نفسه غير معتادة فيما مضى عليه من الشهور على الطاعات والعبادات. فلو دخل عليه الشهر الكريم وبدأ في هذه الطاعات والعبادات من غير استعداد سابق فستكون هذه العبادات فيها من المشقة عليه في أدائها، لعدم تعوده عليها قبل ذلك وربما قصر في أدائها أو نجده يعمل بعضها ويكسل عن عمل البعض الآخر وبالتالي تضيع عليه هذه الفرص والغنائم.
- ومنها علينا الاستعداد لهذا الشهر مسبقاً حتى إذا دخل الشهر تعود الإنسان على الطاعات والعبادات فيكون سهل أدائها ومن ثم يغتنم كل الفرص بسهولة ويسر ومن ناحية أخرى حتى يشعر بلذة العبادة فيشعر بلذة الصيام ولذة قيام الليل ولذة قراءة القرآن ولذة الصدقة وسائر اللذات لأن الأمر يحتاج إلى صبر ومثابرة وطول مكث لا يأتي من أول وهلة وأيام رمضان قليلة تمر سريعاً.

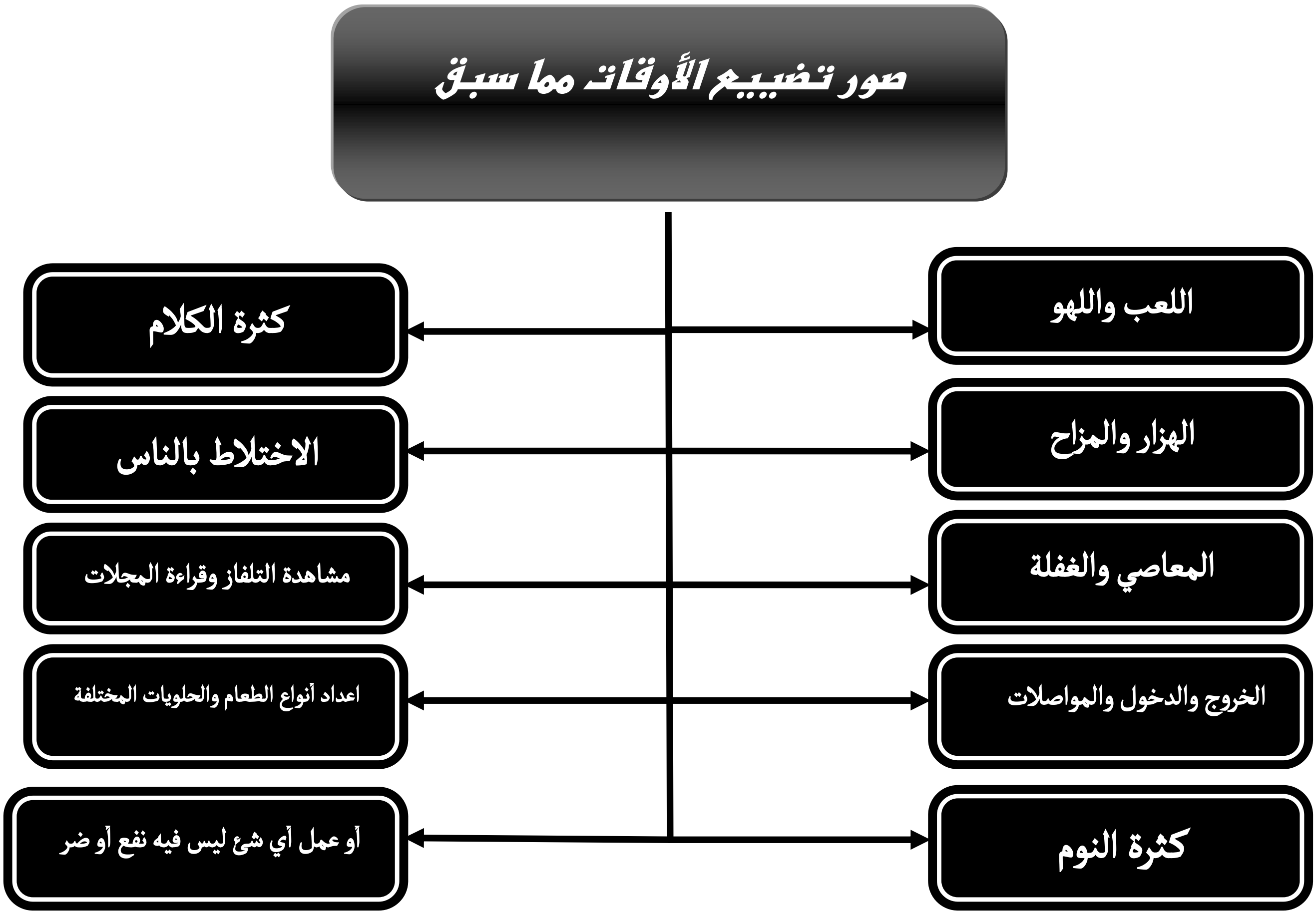
- فلذلك لابد من الاستعداد الجدي قبله بفترة كافية قال الله عز وجل: **ﭽ ﮩﮪﮫﮬﮭﮮ ﭼ** التوبة: ٤٦ . فإن كنت تريد أن تعتق من النار في رمضان وإن كنت تريد أن تقبل وتصحح خطيئتك وأن تفوز بليلة القدر وما فيها من خير فهي خير من عبادة ألف شهر وأن تفوز بكل ليالي رمضان وما فيها من خير فلابد من إعداد العدة فمن لم يعد العدة يعاقب بالتثبيط عن أفعال الخير والتخذيل عن زيادة الطاعات.
- **يقول ابن القيم**: حذار أن يأتي واجب الوقت (مثل دخول شهر رمضان) وأنت غير مستعد له ومتهيئ لفعله قد عاقب بالتثبيط عن فعله والتخذيل عن تحصيله فكان السلف يستعدون لرمضان استعدادا حقيقياً **يبدأ ذهنيا** فيدعون الله عز وجل ستة أشهر أن يبلغهم رمضان ثم يدعون الله ستة أشهر أخرى بعد رمضان أن يتقبل منهم رمضان، فكأن السنة كلها رمضان.
- ومن صور الاستعداد أيضاً أن النبي كان يكثر الصيام في شعبان، وكان بعض السلف يقول رجب شهر الغرس وشعبان شهر السقي ورمضان شهر جني الثمار، فإذا أردت جني الثمار في رمضان فلابد من الغرس في رجب وسقي الغرس في شعبان.
- وأخيراً فعل كل الطاعات من صيام وقيام وذكر وتلاوة قرآن في رجب وشعبان يجعل الإنسان أولاً يعتاد على كل هذه العبادة فيكون سهل أدائها، ويشعر بلذة العبادة ويغتنم كل فرص رمضان لاعتياده على العبادة مسبقاً فلا يضيع منه رمضان خاصة أن أيامه قليلة ويمر بسرعة فيعتق من النار ويفوز بليلة القدر ويفوز بالجنة بفضل الله ورحمته.
- وسوف أقوم بسرد بعض الأمور والتمارين للاستعداد لهذا الشهر المبارك ثم نضع خطة أو برنامج يومي للصائم في رمضان مع بعض الأشياء التي يجب فعلها مع دخول الشهر المبارك خاصة بنمط الحياة والمعاملات وغيرها.

الاستعداد لرمضان في خطوات

١- **إثارة الشوق لرمضان**: بأن يثور من قلوبنا شوق لأن نستقبل رمضان فنرحم فيه ونعتق رقابنا من النار وذلك من خلال سماع دروس وخطب عن الشهر الكريم أو قراءة

كتب عن الشهر وأفضاله، وبمعرفة أن لله كل يوم عتقاء فتشتاق لأن تكون منهم، وبمعرفة أجر قيام ليلة القدر فتشتاق لقيامها وغيرها من غفران الذنوب... الخ.

٢- **التوبـــة**: أول واجب للاستعداد لرمضان هي التوبة، أي التوبة من كل الذنوب والمعاصي التي قام بها المرء فيما سبق وتكون توبة نصوح وبأن يعزم المرء على عدم العودة لهذه الذنوب ويكره أن يعود فيها كما يكره أن يلقى في النار والتوبة تكون أيضاً من نمط الحياة التي نعيشها، التوبة من نمط التفكير الذي نفكر به، التوبة من الآمال العريضة التي نعيش لها، التوبة من حياتنا كلها ومن أمثلة ذلك التوبة من تضييع الأوقات في عمل الأطعمة والحلويات المختلفة التي تختلس الوقت وتضيعه، التوبة من تضييع الأوقات سواء في اللعب أو اللهو أو المعاصي والغفلة في الليل والنهار، أو التوبة من الجلوس والشرود الذهني في الفراغ بأن يجلس الإنسان صامتاً دون أن يفعل شئ، فعليه باستغلال هذا الفراغ بشغل اللسان والقلب بذكر الله. كذلك التوبة من تضييع الأوقات في المواصلات والخروج والدخول والنزول والصعود والذهاب والإياب، وكذلك التوبة من تضييع الأوقات في كثرة النوم، كذلك التوبة من اللسان سواء الكلام في القيل والقال والكذب والغيبة والنميمة والبهتان والرياء والعجب والاحتقار والزنا، وكذلك توبة اللسان عن تضييع الأوقات في أحاديث التليفونات وفي القصص والحكايات والحديث عن كرة القدم والفتن والكلام شهوة عند الباقي، خاصة أننا نجد من يتكلم كلاماً فارغاً لا قيمة له لا يضر ولا ينفع، كذلك التوبة من تضييع الأوقات في التهريج والمزاح لأن كثرة الضحك يميت القلب مما ينافي صدق العزم على اغتنام رمضان، كذلك التوبة من الكسل والتسويف وطول الأمل، كذلك التوبة من تضييع الأوقات في الاختلاط بالناس والتوبة من العجب والكبر والغرور



فيجب علينا التوبة من كل هذا حتى نغتنم فرص رمضان ولا تضيع علينا كل هذه الفرص للأسباب السابقة والتي تعوق من استغلال الوقت في الطاعة.

٣- ***التدريب على تعظيم الشعائر:*** *لابد من التدريب على يقظة القلب من الغفلة بأن تراعى شعائر الله وأن يعطيها حظها من التوقير والتعظيم وحفظ الحرمة فيجب أن نكون من داخلنا خائفين قلقين أن يفوتنا رمضان من غير أن نعتق من النار ونكتب من أهل الجنة. قال الله عز وجل: ﭽ ﭢ ﭣ ﭤ ﭥ ﭦ ﭧ ﭨ ﭩ ﭼ الحج: ٣٢ . كما أننا عندما يؤذن للفجر نعظم شعيرة الصيام ونمتنع عن الطعام والشراب فيجب أن يعظم الآذان والصلاة والقيام وغيرها من العبادات.*

٤- **التدريب على استقامة القلب:** ولكن كيف تكون استقامة القلب.. الجواب تكون بأن يكون الله عز وجل أحب إلينا من كل شئ، فنقدم محبته على كل شيء وأن نعظم أمره ونهيه ويتحقق ذلك بأمرين:

الأول: **التعلق بالله وحده وعدم التعلق بالأسباب مطلقاً** ولكي يحدث التعلق بالله لابد من شوق محرق يأخذ بيد العبد إلى الله عز وجل ويأتي هذا الشوق والحب والتعلق بالله بأن يطلع العبد ويطالع أسماء الله وصفاته ويرى فضل ومنن ونعم الله عز وجل على العبد ومدى التقصير من العبد تجاه الله عز وجل.

الثاني: **أن يستوعب قلب العبد أسرار الطاعات**، فلا يعبد الله عز وجل شكلياً أو بالروتين أو كما يفعل الآباء فعندما يستوعب قلب العبد أسرار العبادات يتذوق طعم العبادة ولذة الطاعة.

٥- **تدريب القلب على الأنفه من المعاصي، أي النفور وكره المعاصي:**

وذلك حتى يتعود القلب على النفور من الكذب واستهجان الغيبة وإنكار المعاصي والحذر منها ويتم ذلك باستعظام العبد للذنب ولو كان صغيراً ويبدأ ذلك أولاً بالتدريب ومحاسبة النفس أول بأول إلى أن يتدرج العبد بذلك فتقل عنده المعصية إلى أن تتلاشى نهائياً ويعتاد البعد عنها إلى أن يصل إلى النفور منها وكرها. وأيضاً من عوامل النفور من المعاصي كثرة الصيام وتلاوة القرآن والذكر والقيام وحال الانشغال بكل هذه الأمور لا يتصور عاقل أن يمارس المعصية حال أدائه لهذه الطاعات وعلى الإنسان استئصال الذنوب والعيوب من نفسه في حالتين أولها إذا صعب عليه أن يقلل الذنب تدريباً والثانية إذا رجح الذنب له ولو نسبة بسيطة فعليه استئصاله فوراً حتى لا ينتشر ويتفشى ويكبر ومنها يصعب مقاومته لاحقاً.

٦- **البعد عن المناقشات والخصومات وتجنب الاختلاط بالناس:**

ويتم ذلك من خلال محاولة فض جميع المشاكل والمنازعات قبل دخول الشهر حتى لا تعكر على العبد الجو الإيماني وحتى لا تعرقل الطاعة التي يريد القيام بها لأن هذه الخصومات تؤثر على نفسية العبد وتنعكس على العبادات والطاعات، وأيضاً محاولة الصلح مع من بين العبد وبينه خصومة فبمجرد وأن يشعر العبد أن كل الناس يحبونه ويعجبون به وبأخلاقه الطيبة ومجرد أن يشعر العبد بأن ليس له أعداء ولا أحد يحقد

عليه فهذا الشعور يجلب راحة نفسية وهدوءاً قلبياً وراحة ضمير، مما يساعده على عبادة الله عز وجل كما ينبغي وحتى تشعر بالهدوء والسكينة واللطف وكل هذه الأجواء هي الأنسب لحياة إيمانية هادئة تمارس فيها العبادة براحة وسكينة، وأيضاً مع التسامح مع الآخرين حتى ولو على حساب النفس للفوز واغتنام فرص رمضان والابتعاد عن كل ما يتسبب للعبد إزعاج أو ضيق يؤثر على عبادته.

وأيضاً تجنب الاختلاط بالناس وإلغاء السهرات والعزومات والدعوات أو التقليل منها بقدر الإمكان إلا في حدود ضيقة جداً مثل صلة الأرحام حتى لا ننشغل بقيل وقال ولا نضيع الأوقات في فحوى الكلام، إلا أن تكون صحبة صالحة يعين بعضهم بعضاً على الطاعة ويذكر كل منهم الآخر بأنواع الطاعات والعبادات المختلفة والإكثار منها والتنافس عليها.

٧- عمل هدنة مع الهموم إلى عدم شغل الذهن بها:

فكل من عنده هم عليه أن يطرحه جانباً ويؤجل التفكير فيه أو الانشغال به وليكن هم العبد هو عتق رقبته من النار والفوز برضا الله عز وجل والفوز بليلة القدر، وكل الثواب الذي في كل عبادة على مدار الشهر الكريم.

٨- الإقلال من الطعام وعدم الإكثار منه:

حتى يتعود المرء على الصيام ويستطيع قيام الليل.

٩- البعد عن كل أسباب المعاصي حتى لا تعوق العبد عن أداء العبادات والطاعات في رمضان، مثل:

الابتعاد عن أماكن الاحتكاك بين الرجال والنساء، البعد عن التلفاز، الابتعاد عن قراءة المجلات والجرائد التي تدعو إلى الفتن وتختلس من العبد أوقات العبادات، الابتعاد عن الأغاني والموسيقى الجارفة التي تقتل الإيمان، الابتعاد عن الأشخاص الذين يتسببون في غيبتك للناس والذين يتسببون في ضيقك وغضبك وإخراجك عن سكون العبادة وأخلاق الصائمين.

أمثلة على التدريب على العبادات المختلفة والطاعات قبل رمضان بفترة مثل:

تذكر: النار وإن اغتنام هذه الغنائم إذا احتسبتها فستعتق رقبتك من النار، وتذكر أن اغتنام هذه الغنائم تؤدي لزيادة الحسنات ورفع الدرجات ومغفرة ما تقدم من الذنوب وما تأخر فهي فرصة ربما لا تعوض..

لابـــــد: لهذه البرامج همة عالية وإصرار وتحدى للنفس إذا وقع شئ من البرنامج يعوض فوراً چۋووۋۋېې چ المطففين: ٢٦ .

م	البرنامج اليومي قبل رمضان	م	البرنامج اليومي قبل رمضان
١	الترديد وراء المؤذن إذا سمع الآذان	٢	الدعاء الخاص بعد الأذان (الشفاعة)
٣	الدعاء بين الأذان والإقامة	٤	صلاة السنة
٥	صلاة الفرض في جماعة للرجال وإن أمكن للنساء	٦	الأذكار بعد الصلاة
٧	السنة بعد الصلاة للصلوات التي لها سنة بعديه وقبليه	٨	قراءة أوراد معينة من القرآن ومتفرقة على مدار اليوم
٩	الحفاظ على أذكار الصباح والمساء	١٠	الذكر المطلق مثلاً قبل كل أذان بربع ساعة
١١	التصدق بمبلغ صغير يومياً	١٢	محاولة مساعدة أحد من الناس يومياً أي كل يوم يساعد شخص ما
١٣	صلاة أربع ركعات بعد صلاة العشاء مثنى مثنى كل ركعة بصفحة من القرآن (استعداداً لصلاة التراويح بعد العشاء في رمضان)	١٤	صلاة أربعة ركعات أخرى قبل آذان الفجر مثنى مثنى أيضاً في كل ركعة يقرأ صفحة من القرآن
١٥	صيام يوم وإفطار يوم.		ملحوظة: يزاد في الورد اليومي من القرآن تدريجياً كذلك كمية القراءة في الركعة خلال صلاة الليل، ثم زيادة عدد الركعات من أربع إلى ستة ثم إلى ثمانية ركعة ثم إلى إحدى عشر ركعة.

برنامج وخطة يومية في رمضان

م	الساعة تقريباً	العبادة	م	الساعة تقريباً	العبادة	م	الساعة تقريباً	العبادة
١		الترديد وراء آذان الفجر	٢٦		الترديد وراء أذان العصر	٤٩		قراءة جزء حتى أذان العشاء
٢		الدعاء الخاص بالأذان	٢٧		الدعاء الخاص بالأذان	٥٠		الترديد وراء أذان العشاء
٣		الدعاء بين الأذان والأوقات	٢٨		الدعاء بين الأذان والإقامة	٥١		دعاء الأذان
٤		صلاة ركعتين الفجر (سنة الصبح)	٢٩		سنه قبله ٤ ركعات قبل العصر	٥٢		الدعاء بين الأذان والإقامة
٥		صلاة الصبح (ركعتان)	٣٠		صلاة العصر ٤ ركعات	٥٣		الذكر المطلق أثناء الذهاب للمسجد
٦		الأذكار بعد الصلاة	٣١		أذكار الصلاة	٥٤		الذهاب للمسجد وصلاة ٢ ركعة تحية المسجد
٧		أذكار الصباح	٣٢		قراءة جزأن بعد العصر	٥٥		صلاة ركعتان سنة قبل العشاء
٨		قراءة ٢ جزء حتى الشروق	٣٣	٥	تحضير طعام الإفطار مع الذكر المطلق أثناء التحضير	٥٦		صلاة العشاء أربع ركعات
٩		بعد الشروق بثلث ساعة صلاة الضحى ٢ أو٤ أو ٦ أو٨ ركعات	٣٤	٦.٣٠	الوضوء لصلاة المغرب	٥٧		أذكار الصلاة
١٠	٦: ٧	(أمور المنزل وشئون الأولاد)	٣٥	٦.٣٠	أذكار المساء	٥٨		صلاة ركعتان سنة بعد العشاء
١١	٧: ١١	- نوم لربة البيت الغير عاملة - اما لعاملين الذهاب للعمل	٣٦	٧	الإفطار على التمر أو الرطب أو الماء مع ذكر دعاء الدعوة التي لا يردها الله عز وجل للصائم	٥٩		صلاة التراويح ٨ ركعات
١٢	١١: ١١.٣٠	قراءة جزء قرآن	٣٧		الترديد وراء الأذان	٦٠		الاستراحة بين الركعات ذكر مطلق
١٣	١١.٣٠	الوضوء استعداداً لصلاة الظهر	٣٨		الدعاء بعد الأذان	٦١		الذكر المطلق أثناء العودة من المسجد

								وعدم تضييع الوقت أثناء العودة وعدم الذهاب إلى أي مكان سوى العودة للبيت
١٤	١١.٣٠	ذكر مطلق إلى أذان الظهر	٣٩		الدعاء بين الأذان والإقامة	٦٢	١:١٢	إما راحة نوم أو قراءة جزآن
١٥		الترديد وراء أذان الظهر	٤٠		تجهيز الطعام على المائدة ممكن قبل الاذان)	٦٣	٢:١	تهجد ٨ ركعات + ٣ وتر
١٦		الدعاء الخاص بالأذان	٤١		سنة قبيله ٢ قبل المغرب	٦٤	٢.٣٠:٢	تحضير السحور مع الذكر المطلق
١٧		الدعاء بين الأذان والإقامة	٤٢		صلاة المغرب ٣ ركعات	٦٥	٣:٢.٣٠	سحور إلى الأذان ثم نعود إلى رقم(١) في الأعلى وهو الترديد وراء أذان الفجر
١٨		سنة قبليه ٤ ركعات قبل الظهر	٤٣		تأجيل أذكار الصلاة بعد الإفطار			
١٩		-صلاة مثنى مثنى - -ثم صلاة الظهر الفرض ٤ركعات	٤٤		الإفطار وحمد الله على إتمام الصيام والرزق بالطعام			
٢٠		أذكار الصلاة	٤٥		مع إطعام الأطفال			
٢١		سنة بعديه ٤ ركعات بعد الظهر مثنى مثنى	٤٦		ترتيب المائدة بعد الإفطار وإنهاء المطبخ على حوالي الساعة ٨			
٢٢	٢:١	قراءة ٣ أجزاء بعد صلاة الظهر	٤٧					
٢٣	٣.١٥:٢	(أعمال منزلية وشئون الأولاد) مع ذكر مطلق أثناء الأعمال	٤٨		تجديد الوضوء والاستعداد لصلاة العشاء			
٢٤	٣.١٥	الوضوء استعداداً لصلاة العصر						
٢٥	٣.١٥	ذكر مطلق حتى أذان العصر						

ملحوظة :- محولة تكييف ظروف الفرد على الجدول أو محاولة تكييف الجدول مع ظروف الشخص

– الورد المذكور في الجدول من القران هو الحد الأدنى وعلى الراغب في زيادة عدد الاجزاء المقروءة فليفعل